

Zivilgesellschaft beginnt dort, wo Menschen füreinander eintreten

13. September 2026

Selbsthilfe, gesellschaftlicher Zusammenhalt und die Frage, wie wir mit zunehmendem Gegenwind umgehen

Anlässlich des Themenschwerpunkts „**Zivilgesellschaft unter Druck**“ im Selbsthilfe-Journal *einBlick* wurde **Christian Schabel-Blessing als Bundesvorstand des TransMann e.V. und Leiter der Regionalgruppe München** angefragt, seine Erfahrungen und Einschätzungen aus der Selbsthilfearbeit einzubringen.

Im Mittelpunkt standen die Fragen, welchen Beitrag Selbsthilfe zu einem offenen gesellschaftlichen Miteinander leistet, welchen Gegenwind zivilgesellschaftliche Gruppen und Initiativen erleben, welche Rahmenbedingungen ehrenamtliches Engagement benötigt und was den Engagierten Kraft und Zuversicht gibt.

Für die gedruckte Ausgabe von *einBlick* wurde eine gekürzte Fassung des Beitrags veröffentlicht. **Auf unserer Homepage möchten wir die Gelegenheit nutzen, die Gedanken und Erfahrungen ausführlicher darzustellen.**

Diese Fragen beschäftigen auch uns als TransMann e.V. zunehmend. Denn Selbsthilfe findet nicht losgelöst von gesellschaftlichen und politischen Entwicklungen statt. Veränderungen im gesellschaftlichen Klima, in der Gesundheitsversorgung oder bei rechtlichen Rahmenbedingungen kommen unmittelbar bei den Menschen an, die unsere Angebote nutzen – und damit auch bei den ehrenamtlich Engagierten, die diese Angebote tragen.

Im Folgenden verwenden wir den Begriff **TIN*-Personen** als gemeinsame Bezeichnung für **trans*, inter* und nicht-binäre Personen**. Der Begriff bündelt unterschiedliche geschlechtliche Lebensrealitäten, ohne ihre jeweiligen Erfahrungen und Bedarfe gleichzusetzen.

Die Kurzfassung des Beitrags ist im Selbsthilfe-Journal *einBlick* des Selbsthilfezentrums München erschienen:

Selbsthilfe schafft Gemeinschaft und Selbstbestimmung

Zivilgesellschaft beginnt für uns dort, wo Menschen Verantwortung füreinander übernehmen, einander zuhören, Wissen teilen und gemeinsam etwas verändern.

Unsere Arbeit beginnt häufig ganz unspektakulär: mit einer E-Mail, einem Telefonat, einem persönlichen Gespräch oder einem Treffen unserer Selbsthilfegruppen. Der TransMann e.V. unterstützt insbesondere trans* Männer, trans*männliche und trans*maskuline Personen, deren Angehörige sowie Interessierte. Bei verschiedenen Projekten und Kooperationen richten sich unsere Angebote darüber hinaus an TIN*-Personen insgesamt.

Ein wesentlicher Bestandteil unserer Arbeit ist die **Peer-to-Peer-Beratung**. Menschen mit eigenen Erfahrungen unterstützen andere auf Augenhöhe, teilen Wissen und geben weiter, was ihnen auf ihrem eigenen Weg geholfen hat. Wir vermitteln verlässliche Informationen, ermöglichen den Austausch mit anderen und schaffen geschützte Räume, in denen Menschen einfach sie selbst sein können, ohne sich ständig erklären oder rechtfertigen zu müssen.

Dabei geht es nicht nur um medizinische, rechtliche oder soziale Fragen. Selbsthilfe soll Menschen darin stärken, eigene Entscheidungen zu treffen, ihre Rechte wahrzunehmen und ihr Leben selbstbestimmt zu gestalten.

Gemeinsam können wir mehr erreichen

Ein wichtiger Bestandteil unserer Arbeit ist die Zusammenarbeit mit anderen Selbsthilfegruppen, Vereinen und Organisationen. Wir nutzen bewusst Synergien und bündeln Erfahrungen, Fachwissen und organisatorische Möglichkeiten.

Dadurch können Angebote entstehen, die eine einzelne Organisation allein kaum umsetzen könnte. Ein Beispiel dafür ist das **TIN*-Schwimmen**, das sowohl in München als auch in Essen angeboten werden kann. In München organisieren wir das Angebot gemeinsam mit Trans-Ident e.V. und den Isarhechten München e.V.

Solche Kooperationen stärken nicht nur die beteiligten Organisationen. Sie schaffen zusätzliche Schutz-, Begegnungs- und Gemeinschaftsräume und erweitern damit die Möglichkeiten für TIN*-Personen, am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen.

Die Wirkung solcher Angebote reicht oftmals weit über den eigentlichen Termin hinaus. Menschen, die zunächst mit großer Unsicherheit zu uns kommen, gewinnen Selbstvertrauen, bringen sich später selbst in Gespräche ein, unterstützen andere oder übernehmen Verantwortung innerhalb der Community.

Selbsthilfe macht aus Betroffenen nicht automatisch Aktivist*innen. Sie kann ihnen aber Wissen, Sicherheit und Kraft geben, für sich selbst einzustehen und die eigene Stimme zu erheben.

Unsere Arbeit wirkt auch nach außen

Selbsthilfe darf nicht ausschließlich nach innen wirken. Deshalb suchen wir bewusst den Austausch mit der Gesellschaft.

Wir sind auf Christopher Street Days, bei Informationsveranstaltungen und öffentlichen Aktionen präsent und führen Gespräche mit Menschen aus der Gesellschaft ebenso wie mit Vertreter*innen aus Politik, Verwaltung und Fachstellen sowie mit Ärzt*innen, Therapeut*innen und weiteren Behandler*innen.

Dabei bringen wir Erfahrungen und Bedarfe aus unserer täglichen Arbeit in gesellschaftliche und fachliche Diskussionen ein. Wir möchten Wissen vermitteln, Unsicherheiten abbauen und zu einem respektvollen und diskriminierungssensiblen Umgang beitragen.

Unsere politische Arbeit bezieht sich auf gesellschaftspolitische Themen, die unsere

satzungsgemäßen Ziele und die Lebensrealitäten der Menschen betreffen, für die wir uns einsetzen.

Als gemeinnütziger Verein arbeiten wir **parteipolitisch unabhängig**. Wir unterstützen keine Partei, lassen uns nicht von Parteien vereinnahmen oder inhaltlich beeinflussen und führen Gespräche mit demokratischen Entscheidungsträger*innen unterschiedlicher politischer Richtungen.

Parteipolitische Unabhängigkeit bedeutet für uns jedoch nicht gesellschaftspolitische Neutralität. Wenn Menschenwürde, Selbstbestimmung, Gleichberechtigung oder der Schutz vor Diskriminierung infrage gestellt werden, müssen wir als Interessen- und Selbsthilfeorganisation Stellung beziehen können.

Warum Zivilgesellschaft uns alle betrifft

Zivilgesellschaftliches Engagement ist ein wichtiger Bestandteil einer funktionierenden Demokratie. Gesetze und Grundrechte sind unverzichtbar – aber sie entfalten ihre Wirkung nicht automatisch im Alltag.

Es braucht Menschen und Organisationen, die darauf aufmerksam machen, wenn Rechte nicht ankommen, Menschen diskriminiert werden oder notwendige Unterstützungsangebote fehlen.

Gerade Selbsthilfegruppen nehmen gesellschaftliche Entwicklungen häufig sehr früh wahr. Sie stehen unmittelbar mit den betroffenen Menschen in Kontakt und erleben, wo Versorgungslücken entstehen, neue Belastungen auftreten oder politische und administrative Entscheidungen im Alltag zu Problemen führen.

Eine Zivilgesellschaft unter Druck betrifft deshalb nicht nur diejenigen, die sich engagieren oder einer Minderheit angehören.

Wenn Menschen eingeschüchtert, ausgegrenzt oder aus öffentlichen Debatten gedrängt werden, verändert sich das gesellschaftliche Klima für alle. Demokratie wird bereits dann geschwächt, wenn Menschen Angst haben müssen, sich zusammenzuschließen, ihre Erfahrungen öffentlich zu benennen oder für ihre Rechte einzutreten.

Gesellschaftlicher und politischer Gegenwind

Der gesellschaftliche und politische Rechtsruck, den wir nicht nur in Deutschland, sondern auch international beobachten, wirkt sich zunehmend auf TIN*-Personen und damit auch auf unsere Arbeit aus.

Geschlechtliche Vielfalt wird immer häufiger zum politischen Reizthema gemacht. Dabei geht es teilweise nicht mehr um einzelne Regelungen oder unterschiedliche politische Lösungswege. Zunehmend werden die Selbstbestimmung, Rechte und teilweise sogar die Existenzberechtigung von TIN*-Personen grundsätzlich infrage gestellt.

Nicht jede Anfeindung richtet sich unmittelbar gegen unseren Verein. Dennoch verändert das gesellschaftliche Klima unsere Handlungsspielräume.

Wir erleben abwertende Kommentare, aggressive Reaktionen in sozialen Medien, bewusste

Falschinformationen und pauschale Unterstellungen gegenüber TIN*-Personen und ihren Interessenvertretungen. Bei öffentlichen Veranstaltungen und Christopher Street Days müssen Sicherheitsfragen heute stärker berücksichtigt werden als früher.

Auch die Sorge vor persönlichen Angriffen, unfreiwilligem Outing oder der Veröffentlichung privater Informationen kann dazu führen, dass Menschen davor zurückschrecken, sich öffentlich zu engagieren.

Gerade im Ehrenamt ist das problematisch. Viele Engagierte leisten ihre Vereinsarbeit zusätzlich zu Beruf, Familie und anderen Verpflichtungen – und stehen dabei teilweise mit ihrer eigenen Person öffentlich für die Themen des Vereins ein.

Gesundheitsversorgung darf nicht zum politischen Spielball werden

Besonders besorgniserregend ist für uns die zunehmende Unsicherheit in der Gesundheitsversorgung.

TIN*-Personen haben je nach individueller Situation unterschiedliche gesundheitliche Bedarfe. Dazu können qualifizierte Beratung, psychotherapeutische Begleitung, Hormonbehandlungen oder operative Maßnahmen gehören. Gleichzeitig muss eine gute Gesundheitsversorgung die körperliche Selbstbestimmung respektieren und individuelle Bedürfnisse berücksichtigen.

In unserer Beratung erleben wir immer wieder lange Wartezeiten, fehlende spezialisierte Angebote und Probleme bei der Kostenübernahme medizinisch notwendiger Behandlungen. Politische Diskussionen, Reformvorhaben und sich verändernde Vorgaben können zusätzlich für erhebliche Unsicherheit sorgen – sowohl bei den betroffenen Menschen als auch bei Ärzt*innen, Therapeut*innen und weiteren Behandler*innen.

Wenn die Gesundheitsversorgung von TIN*-Personen zunehmend zum Gegenstand ideologischer Auseinandersetzungen wird, hat das ganz konkrete Folgen.

Behandlungen können sich verzögern, Verfahren werden komplizierter und Behandler*innen können aufgrund rechtlicher oder wirtschaftlicher Unsicherheiten zurückhaltender werden. Für die Betroffenen bedeutet dies zusätzliche psychische und körperliche Belastungen und kann im schlimmsten Fall die notwendige Gesundheitsversorgung gefährden.

Selbsthilfe und ehrenamtliche Beratung versuchen häufig, Menschen in solchen Situationen aufzufangen. Sie können und dürfen jedoch keine funktionierende gesundheitliche Versorgung ersetzen.

Gegenwind bindet Ressourcen

Gesellschaftlicher Druck hat auch ganz praktische Auswirkungen auf unsere Arbeit.

Zeit, die für die Einordnung von Falschinformationen, die Moderation öffentlicher Kommunikation, Sicherheitsabsprachen oder die Unterstützung bei immer komplizierteren Verfahren benötigt wird, steht für andere Aufgaben nicht mehr zur Verfügung.

Dabei sind unsere Ressourcen als ehrenamtlich getragener Verein begrenzt.

Wir versuchen deshalb, diesem Druck mit klaren Grenzen, verantwortungsvoller Moderation, Schutz- und Awarenesskonzepten sowie einer engen Vernetzung mit anderen Organisationen zu begegnen. Wir unterstützen einander und achten darauf, dass Verantwortung und Belastungen möglichst nicht bei einzelnen Engagierten verbleiben.

Wir müssen nicht auf jede Provokation reagieren. Aber wir widersprechen, wenn Menschen abgewertet, ausgegrenzt oder in ihren Rechten infrage gestellt werden.

Was zivilgesellschaftliches Engagement braucht

Von Politik und Gesellschaft wünschen wir uns eine klare und verlässliche Unterstützung zivilgesellschaftlicher und selbstorganisierter Strukturen.

Menschenrechte und der Schutz von Minderheiten dürfen nicht davon abhängig sein, wie sich politische Mehrheiten oder gesellschaftliche Stimmungen entwickeln. Anfeindungen, Drohungen und Gewalt gegen TIN*-Personen oder gegen Menschen, die sich für deren Rechte einsetzen, dürfen nicht als normaler Bestandteil gesellschaftlicher Auseinandersetzungen akzeptiert werden.

Zivilgesellschaftliches Engagement braucht außerdem verlässliche Rahmenbedingungen. Dazu gehören beispielsweise langfristige Finanzierungsmöglichkeiten, geeignete und bezahlbare Räume, weniger bürokratische Hürden sowie Unterstützung bei rechtlichen und sicherheitsbezogenen Fragen.

Zeitlich begrenzte Projektförderungen können wichtige Angebote ermöglichen. Sie ersetzen aber keine langfristig tragfähigen Strukturen.

Auch ehrenamtlich getragene Angebote benötigen Infrastruktur, Qualifizierung und Menschen, die Verantwortung übernehmen.

Aus Sicht des TransMann e.V. ist es deshalb wichtig, Aufgaben, Wissen und Verantwortung auf mehr Schultern zu verteilen. Ehrenamtliches Engagement braucht verlässliche Mitstreiter*innen, gegenseitige Unterstützung und Strukturen, die es Engagierten ermöglichen, auch einmal Kraft zu schöpfen, ohne dass wichtige Angebote unmittelbar gefährdet sind.

Die Menschen hinter dem Ehrenamt dürfen nicht als unbegrenzt belastbare Ressource betrachtet werden.

Politik muss Hürden abbauen - nicht neue schaffen

Gleichzeitig braucht es von Bund, Ländern und Kommunen klare und verlässliche rechtliche sowie gesellschaftspolitische Rahmenbedingungen, die TIN*-Personen schützen und ihre Selbstbestimmung stärken.

Das gilt besonders für die Gesundheitsversorgung. Medizinische Entscheidungen müssen sich am individuellen Bedarf und an anerkannten fachlichen Standards orientieren – nicht an politischen Stimmungen oder ideologischen Kampagnen.

TIN*-Personen brauchen einen diskriminierungsfreien und bedarfsgerechten Zugang zur Gesundheitsversorgung. Ärzt*innen, Therapeut*innen und weitere Behandler*innen benötigen dafür Rechtssicherheit, Fachwissen und verlässliche Rahmenbedingungen.

Politik und Verwaltung sollten bestehende Hürden abbauen, anstatt durch unklare Vorgaben, zusätzliche Bürokratie oder neue Einschränkungen weitere Steine in den Weg zu legen.

Ebenso wichtig ist, zivilgesellschaftliche Organisationen, Selbsthilfevertretungen und Betroffene frühzeitig in gesellschaftspolitische, soziale und gesundheitspolitische Entscheidungen einzubeziehen.

Beteiligung darf nicht erst stattfinden, wenn Gesetze, Reformen oder Maßnahmen nahezu abgeschlossen sind. Die Erfahrungen der Menschen, die täglich mit den Auswirkungen solcher Entscheidungen leben, sollten von Beginn an gehört und ernst genommen werden.

Dabei dürfen trans*, inter* und nicht-binäre Personen trotz des gemeinsamen Oberbegriffs TIN* nicht als homogene Gruppe betrachtet werden. Ihre Erfahrungen und Bedarfe können sehr unterschiedlich sein und müssen entsprechend berücksichtigt werden.

Was uns Kraft und Zuversicht gibt

Trotz aller Herausforderungen gibt es viele Gründe, unsere Arbeit mit Zuversicht fortzuführen.

Kraft geben uns – mir persönlich ebenso wie allen ehrenamtlich Engagierten im Verein – die Menschen, die durch Selbsthilfe wieder Vertrauen in sich gewinnen, eigene Entscheidungen treffen und später andere unterstützen.

Es sind die Menschen, die nach einem Gruppentreffen nicht mehr mit dem Gefühl nach Hause gehen, vollkommen allein zu sein. Diejenigen, die beim TIN*-Schwimmen sichtbar aufatmen. Oder Gespräche an einem Informationsstand, bei denen aus Unsicherheit und Fragen echtes Interesse und Verständnis entstehen.

Diese Erfahrungen zeigen, was Selbsthilfe bewirken kann.

Sie unterstützt Menschen nicht nur bei individuellen Herausforderungen. Sie schafft Gemeinschaft, ermöglicht gesellschaftliche Teilhabe und stärkt Menschen darin, die eigenen Rechte und Bedürfnisse selbstbewusst zu vertreten.

Auch die Zusammenarbeit mit anderen Engagierten, Selbsthilfegruppen und Vereinen gibt uns Kraft. Sie zeigt, dass wir trotz aller Widerstände nicht allein sind und dass durch Kooperation Dinge entstehen können, die eine einzelne Organisation nicht leisten könnte.

Zivilgesellschaft ist kein Luxus für ruhige Zeiten. Sie wird gerade dann gebraucht, wenn das gesellschaftliche Klima rauer wird.

Unser Engagement zeigt, dass aus Begegnung Verständnis, aus gegenseitiger Unterstützung neue Stärke und aus gemeinsamer Verantwortung gesellschaftliche Veränderung entstehen kann.

Deshalb werden wir weiterhin Räume schaffen, Menschen miteinander verbinden, Informationen vermitteln und unsere Stimme erheben, wenn die Rechte und die Selbstbestimmung von TIN*-

Personen infrage gestellt werden.